

Couronne de tacaoud



- X 1 kg de tacauds
- X 6 œufs
- X 1 petite boîte de concentré de tomate
- X 1 botte de ciboulette ou persil haché
- X Sel, poivre du moulin
- X Court bouillon

Pour le décor

- X Quelques feuilles de salade
- X Tomates cerise
- X Olives
- X Crevettes roses

- Après avoir vidé et écaillé les poissons, les plonger quelques minutes dans un court-bouillon.
- Egoutter, laisser refroidir, enlever la peau et les arêtes et émietter.
- Dans un saladier, battre les 6 œufs en omelette, y ajouter le concentré de tomate, le sel, le poivre et les herbes puis ajouter le poisson émietté.
- Beurrer un moule à savarin, le remplir de la préparation et mettre au four au bain-marie th 6-7 pendant 40 mn.
- Démouler et décorer le plat avec quelques feuilles de salade, olives, tomates variées, crevettes ou langoustines.
- Mettre au frais et servir avec une mayonnaise.

Conseils : le tacaoud demande pas mal de sel, rectifier l'assaisonnement si besoin.

Recette proposée par Marie-Thé Derrien

Bulletin individuel d'adhésion FNPPSF

FÉDÉRATION NATIONALE DES PÊCHEURS PLAISANCIERS ET SPORTIFS DE FRANCE

Pour soutenir l'action de la FNPPSF, je choisis de devenir adhérent, deux formules me sont proposées :

**Vous pouvez demander la liste des associations de votre région au secrétariat de la Fédération.*

- 1** Je deviens membre d'une association affiliée FNPPSF de ma région*.
Tarif : prix de la cotisation associative (variable) + 5 € cotisation FNPPSF et 6 € abonnement *Pêche Plaisance*.
Règlement global à effectuer auprès de l'association concernée.
- 2** En l'absence d'association affiliée FNPPSF dans ma région, je choisis d'adhérer individuellement à la Fédération.
Cotisation FNPPSF tarif unique (abonnement compris) : 14 € (paiement par chèque à : FNPPSF - BP n°14 - 29393 Quimperlé)
- 3** Abonnement *Pêche Plaisance* (4 numéros) : 11 € (+ 3 € frais de gestion)

Nom Prénom

Adresse

Code postal Ville

FNPPSF
BP 14
29393 QUIMPERLÉ
Tél./Fax 02 98 35 02 81
fnppsf@wanadoo.fr